

**Министерство образования Калининградской области**  
**Комитет по образованию администрации городского округа**  
**«Город Калининград»**  
**Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя**  
**школа**  
**№ 58»**

**ПРИМЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА»**  
**(МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ») ДЛЯ 3 КЛАССОВ**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Калининград

2023 год

## Оглавление

Пояснительная записка.....	2
ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ» .....	6

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию** имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 3 класса (9-10 лет). Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Актуальность программы: плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Цель данного модуля:

1. укрепление здоровья учащихся данного возраста;
2. научить плаванию, как неотъемлемому навыку для будущей жизнедеятельности;
3. формирование основ здорового образа жизни у учащихся данного возраста;
4. привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья.

Предметом обучения плаванию в начальной школе является: обучение двигательным действиям средствами физической культуры.

Задачи программы:

1. Формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях.
2. Совершенствовать ранее приобретенные двигательные действия средствами физической культуры.
3. Развивать двигательные способности учащихся данной возрастной группы с учетом сенситивных периодов их развития.
4. Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
5. Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
6. Воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения

### **Особенности организации образовательного процесса**

**Отличительными особенностями** данной программы являются ее практико-ориентированность и разносторонность. Данная программа ориентирует ребёнка на применение полученных навыков в повседневной жизнедеятельности с возможностью получения максимального оздоровительного эффекта. **Особенностью** программы является индивидуальный подход к обучению детей плаванию в условиях МАОУ СОШ № 58, где образовательный процесс сочетает в себе как групповую работу, так и индивидуальную.

**Адресат программы** – учащиеся 3 классов (9-10 лет).

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

**Формы обучения** – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий – 1 раз в 2 недели по 2 академических часа. Всего курс рассчитан на 34 недели (34 академических часа).

Для быстрого и качественного решения задач по освоению обучающимся навыков плавания используются следующие методы обучения двигательным действиям:

Общепедагогические методы обучения и воспитания:

1. Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания).
2. Методы обеспечения наглядности (показ упражнения; демонстрация движений преподавателем сочетаться с методами использования слова; демонстрация видеофильмов, кинограмм, рисунков, схем и т.п.).
3. Метод направленного прочувствования двигательных действий (выполнение упражнений в замедленном темпе и т.п.).
4. Игровой метод.

Методы обучения двигательным действиям:

5. Метод целостно-конструктивного упражнения (метод целостного упражнения)
6. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание»

направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностный успех в освоении Модуля направлен на готовность и способность учащихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций и личностных качеств.

Планируемые **личностные результаты** для учеников третьего класса.

- Укрепление самоуверенности, развитие терпения и настойчивости
- Развитие организованности, с этим же умение решать возникшие различные проблемы, находя эффективные способы преодоления трудностей.
- Формирование чувства гордости отечественным пловцам – чемпионов России, Европы, мира, Олимпийских игр
- Проявление уважительного отношение к сверстникам, проявление положительных качеств личности.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Развитие понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Наличие мотивации к работе на результат.
- Проявление дисциплинированности, упорства и трудолюбия для достижения поставленных целей.

Метапредметные результаты данного модуля считаются формирование путем интеграции с материалом других учебных предметов, междисциплинарными навыками. Эти результаты активно применяются в учебной, познавательной и социальной практике, позволяют развивать самостоятельность в планировании, сотрудничестве с педагогами и сверстниками, а также строить индивидуальные образовательные пути.

Планируемые **метапредметные результаты** освоения предмета «Плавание» в третьем классе будут являться следующие умения:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания

- Формирование позитивного отношения к занятиям плаванием и здоровому образу жизни
- Формирование навыков самоорганизации и саморегуляции
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметные результаты отражают опыт обучающихся, который они получают во время освоения Модуля. Этот опыт проявляется в их знаниях и умениях в области двигательной деятельности, а также в способности применять эти умения для решения практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием. Также обучающиеся приобретают навыки учебной, игровой и соревновательной деятельности в плавании. Эти результаты также относятся к области физической культуры и спорта в целом.

Планируемые **предметные результаты** освоения предмета «Плавание» в третьем классе будут являться следующие умения:

- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне,
- Формирование личной гигиены при занятиях плаванием;
- Выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, а также безопасного поведения на открытых водоёмах и в повседневной жизни.
- Совершенствование технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- Разучивание и совершенствование технических действий стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплыть способом кролем на груди или кролем на спине без остановки дистанции 25 м. Также проплыть способом брассом на груди 25м без учета времени.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

### *Раздел 1. Знания о плавании*

История развития плавания как вид спорта. Спортивное плавание и его способы плавания. Влияние спортивного и оздоровительного плавания на организм человека. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Характеристика видов и стилей плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Основы прикладного плавания и его значение. Игры в воде. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, оказание первой помощи пострадавшим.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием

Данные знания приобретаются во время занятий, а также освобожденные дети от бассейна по разным причинам, закрепляют данный материал с помощью теоретического плана с указанными в нем темами.

## ***Раздел 2. Способы физкультурной деятельности***

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, а также купанием в различных водоёмах.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Подбор упражнений, включающих общеразвивающие упражнения на суше, а также подготовительные упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения техники плавания и игры на воде. Самостоятельное освоение двигательных действий. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

## ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;

погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; движений руками; движений руками и дыхания; (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры). Изучение и совершенствование спортивных способов плавания в бассейне: кроль на груди и кроль на спине, а также изучение стиля брасса и начального этапа стиля баттерфляй. Упражнения и игры на воде с сюжетных, а также не имеющие сюжетного характера, игры с элементами соревнований, водные эстафеты. Обучение прикладному плаванию.

Изучение поворотов, имитационные движения на суше, упражнения для изучения поворотом маятником.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Изучаются различные способы погружения при нырянии. Рассказываем о плавании в экстремальных ситуациях таких как: длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде. Приемы освобождения от захватов, тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств. Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Проплывание учебных дистанций способом кроль на груди и кроль на спине 25м, а также способом брасс 25м без учета времени. Участие в соревновательной деятельности.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре модуль «Плавание» выпускники третьего класса должны:

#### Знать

- Основные моменты истории плавания. Влияние плавания на организм человека.
- Виды плавания. Стили плавания
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

- Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах
- Сведения какой используется инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
- Словарь терминов и определений по плаванию
- Элементарные правила соревнований по плаванию
- Режим дня и правила личной гигиены
- Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне
- Простейшие игры и развлечения на воде
- Простейшие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для освоения способов плавания.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди
- Технику выполнения плавательных движений в способах брасс на груди.
- Технику выполнения плавательных движений в способах баттерфляй.
- Правила поведения на открытых водоёмах.
- Оказание первой помощи пострадавшим.

### Уметь

- Свободно передвигаться по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками
- Выполнять горизонтальное положение в воде с опорой на плавательную доску или на борт.
- Свободно лежать на воде в положении «Звездочка», «Поплавок».
- Осуществлять правильное дыхание в плавании.
- Передвигаться на спине с помощью попеременными ударами ногами
- Передвигаться на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду
- Выполнять гребковые движение с дыханием на спине
- Выполнять согласованную попеременную работу ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять гребковые движения и дыхание на спине, а также гребковые движения на задержке дыхания на груди
- Согласовывать попеременную работу ног, рук и дыхания на груди и на спине
- Плавать в координации кролем на груди и кролем на спине
- Выполнять удары ногами брассом с различным положением рук, на задержке дыхания и со вдохом.

- Выполнять гребок руками в брассе
- Выполнять согласованную работу рук и дыхания при плавании брассом с различным положением ног.
- Выполнять согласование работы рук и ног с задержкой дыхания.
- Выполнять волнообразные движения телом с разным положением рук.
- Проплыть в координации брассом.

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**3 класс**

№ п/ п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Личная Гигиена.	1
2	Спортивное плавание. Виды плавания. Влияние спортивного и оздоровительного плавания на организм человека.	1

3	Обучение свободному передвижению по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками. Обучение правильному выдоху в воду.	1
4	Освоение горизонтального положения в воде с опорой на борт и плавательную доску, безопорного положения: «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелочка».	1
5	Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду.	1
6	Обучение плаванию на спине с плавательной доской попеременной работой ног.	1
7	Совершенствование элементов плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
8	Совершенствование элементов плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
9	Совершенствование элемента «скольжение» на груди и на спине, плавание отрезков в этом положении при помощи попеременной работы ног с задержкой дыхания, вдохом вперёд.	1
10	Совершенствование свободного горизонтального положения в воде. Упражнения с колобашкой в ногах в разных положениях. Обучение плаванию со сменой положения и выдохом в воду и вдохом в сторону с различным положением рук.	1
11	Совершенствование свободного горизонтального положения в воде. Упражнения с колобашкой в ногах в разных положениях. Обучение плаванию со сменой положения и выдохом в воду и вдохом в сторону с различным положением рук.	1
12	Обучение технике плавания кролем на груди, кролем на спине. Обучение плаванию, в согласовании работы ног и дыхания (упражнения)	1
13	Обучение согласованию попеременной работы ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой (упражнения)	1
14	Обучение согласованию попеременной работы ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой (упражнения)	1
15	Обучение согласованию попеременной работы ног, рук и дыхания на груди и на спине (упражнения).	1
16	Плавание в координации кролем и на спине	1
17	Плавание в координации кролем и на груди	1
18	Сдача контрольных нормативов.	1

19	Игры на воде. (Эстафеты, игры с мячом)	1
20	Обучение технике плавания: Брасс. Обучение технике выполнения удара ногами брассом с различным положением рук, на задержке дыхания и со вдохом.	1
21	Согласование работы рук и дыхания при плавании брассом с различным положением ног (упражнения)	1
22	Согласование работы рук, ног и дыхания (упражнения)	1
23	Плавание отрезков в координации движений	1
24	Обучение технике плавания: Баттерфляй. Согласование работы ног и дыхания с доской и без.	1
25	Подводящие упражнения для освоения гребка	1
26	Согласование гребка и дыхания	1
27	Подводящие упражнения для освоения плавания баттерфляем в координации движений.	1
28	Контрольное испытание	1
29	Обучение прикладному плаванию. Теория + практика. Плавание «По-морскому», «Ватерпольный кроль» и. т.д.	1
30	Игры на воде. Подвижные игры в воде.	1
31	Игры на воде. Подвижные игры в воде.	1
32	Игра в Водное поло (по облегчённым правилам)	1
33	Основы безопасного поведения и оказания помощи на воде. Правила поведения на открытых водоёмах	1
34	Основы безопасного поведения и оказания помощи на воде. Оказание первой помощи пострадавшим.	1
		Итого: 34 часа.